

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

К83

Редактор Галина Рагузина

Кроль Л.

К83 Жизнь без выгорания: Как сохранить эмоциональную устойчивость и позаботиться о себе / Леонид Кроль. — М.: Альпина Паблишер, 2023. — 224 с.

ISBN 978-5-9614-8369-7

Эти чувства знакомы всем: сильная усталость, которая не проходит после выходных, отвращение к работе, потеря мотивации. Вы наверняка слышали слова: «Как же мне все надоело, сил совсем нет, ну ничего, надо дожить до отпуска». А может быть, говорили так сами? Если да, то эта книга для вас. Известный бизнес-тренер, психолог, автор нескольких бестселлеров Леонид Кроль, основываясь на своем многолетнем опыте, предлагает уникальную методику выхода из состояния выгорания. Автор рассказывает о «красных флажках» выгорания, делится алгоритмами самодиагностики и проверенными упражнениями, которые повысят вашу стойкость, энергичность и осознанность. Книга будет полезна тем, кому нужно разобраться в причинах выгорания, предотвратить его или попробовать справиться с ним самостоятельно, а также тем, кто хочет помочь не выгореть другим — близким, друзьям и коллегам.

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-8369-7

© Леонид Кроль, 2023

© ООО «Альпина Паблишер», 2023

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие: система работы с выгоранием | 5 |
| Как я понимаю выгорание | 7 |
| Система работы с выгоранием | 9 |
| Как работать с книгой | 13 |

Часть I Как уменьшить личное выгорание

Глава 1

| | |
|---|----|
| Выгорание или нет? Если да, то какое? | 17 |
| Когда зажигание сменяется выгоранием | 19 |
| Каковы мои риски выгорания? | 21 |
| Личный профиль выгорания | 24 |
| Итоги главы | 45 |

Глава 2

| | |
|--|----|
| Кто выгорает: субличности и роли | 47 |
| Субличности и социальные роли | 47 |
| Как люди выгорают из-за несоответствия сублинностей ролям | 50 |
| Как увидеть свои субличности и роли | 57 |
| Итоги главы | 61 |

Глава 3

| | |
|--|----|
| Топливо для выгорания: огнеопасные чувства | 63 |
| Как выгорание связано с чувствами | 64 |
| Итоги главы | 82 |

Глава 4

| | |
|--|-----|
| Яды и противоядия: выгорание в корпоративной системе | 83 |
| Кто виноват, что вам плохо на работе | 84 |
| Чек-лист карьериста | 88 |
| Противоядия от «корпоративных токсинов» | 100 |
| Красные флажки: когда принимать срочные меры | 105 |
| Итоги главы | 107 |

Глава 5

| | |
|--|-----|
| Выгорание в среде: сила противоречий | 109 |
| Почему сотрудничество, дружба и помощь других не всегда спасают от выгорания..... | 110 |
| Как использовать силу противоречий..... | 112 |
| Противоречия объединяют..... | 126 |
| Итоги главы | 128 |

Глава 6

| | |
|---|-----|
| Выгорание в неопределенности..... | 129 |
| Почему в сильной неопределенности мы выгораем больше..... | 130 |
| Что нужно изменить, чтобы не выгорать в неопределенности | 132 |
| Как освоиться в неопределенности и отвоевать у нее свою энергию..... | 134 |
| Движение в неопределенности | 140 |
| Экспресс-методы адаптации к неопределенности | 145 |
| Диалоги в неопределенности..... | 149 |
| Итоги главы | 152 |

Глава 7

| | |
|---|-----|
| Пожарная безопасность: выгорание и транс..... | 155 |
| Виды транса в повседневности | 156 |
| Как уменьшать выгорание, пользуясь трансовыми состояниями..... | 178 |
| Итоги главы | 182 |

Часть II

Как не выгореть в команде

| | |
|---|-----|
| Какие команды выгорают чаще всего | 185 |
| Как перейти к гибкой структуре..... | 189 |
| Итоги второй части | 218 |
| Послесловие и благодарности | 219 |